

# 「平成 26 年度 乳児保育研修会」報告書

【期 日】平成 26 年 9 月 9 日(火)

【会 場】アバンセホール

【主 催】佐賀県保育会

【参加者数】154 名

【内 容】**研修 1** 10:00～10:26

「基調報告」：田中 豊博 氏（佐賀県保育会会長）



**研修 2-①** 10:30～12:00

「子どもの発達と生活リズムを構築するヒント」

講師：帆足 暁子 氏(世田谷子どもクリニック 副院長)

**研修 2-②** 13:00～16:00

「子どもに寄り添う保育」～子どものこころに寄り添うということ～

## 研修 1 「基調報告」

講師：田中 豊博 氏(佐賀県保育会会長)

1. 子ども子育て新制度について
  - (1) 新幼保連携型認定こども園と保育所の違い
  - (2) 公定価格
  - (3) 幼稚園教諭・保育士資格
  - (4) 処遇改善



## 研修 2-① 「子どもの発達と生活リズムを構築するヒント」

講師：帆足 暁子 氏（世田谷子どもクリニック 副院長）

- 生活リズムの乱れが危ぶまれてから 30 年。夜遅くまで起きている子どもの増加は日本全体の子どもの問題になっている。
- 0～36 ヶ月児の睡眠時間は調査参加 17 カ国中最も少なく、総睡眠時間（昼寝+夜間）11 時間 62 分であった。（2007 年）
- 良い生活リズムのサイクルを構築する事で、「子どもの最善の利益」の保障につながる。

### 《生活リズムについて》

- 子どもの生活は、昼夜の交代や季節の変化等の自然の影響や、一緒に生活する大人の影響を受ける。
- 安定した生活リズムを構築させるには、子どもの心の状態に合わせていく必要がある。
- 保育者側のリズムを押し付けない事。
- 生活リズムは「睡眠・覚醒」「摂食」「排泄」「活動性(遊び)」の 4 つのリズムで構成されている。

### 《睡眠・覚醒リズムの発達》

- 身体内にある生体時計は 1 日約 25 時間で動いている為環境調整しないと毎日 1 時間ずつのズレが生じてしまう。
- 生体時計の調節は、朝の光を浴びる→体の細胞を起こす・歩行・咀嚼・呼吸等のリズムカルな身体運動によって可能になる。  
それにより→セロトニンの分泌が活発化→夜、睡眠を促すメラトニンが分泌される→スムーズな入眠が促される。

※生後 4 ヶ月頃から寝入りの深い睡眠時に成長ホルモンの分泌がピークに。

（午後 7 時～午前 7 時までの 10 時間の眠りが大事になってくる。）

- メラトニンは心の安定・満足感をもたらす、抗酸化作用で癌の予防に。又、思春期まで第二次性徴が始まるのを抑える効果も。



### 《活動性のリズムの発達》

- 子どもの生活は全て遊びから成り立っている。遊びの内容として…身体的にも情緒的にもメリハリがあり、生き生きとしたものである事。  
又、午後3時以降の積極的な運動遊びでエネルギーを発散させ、情緒も解放する事が早寝につながる。

### 《生活リズム構築への手立て》

- ① 保護者の協力を得るために、睡眠に関する根拠を説明する。
- ② 一週間の睡眠記録をつけて、事実の認識をして話し合う。
- ③ スモールステップで実践していく。

### 《生活リズムと虐待》

- 生活リズムが整っていない家庭は子どもを中心とした生活を優先していないことが多い。それは親自身が生活リズムを保障した育てられ方をしてこなかった事などからであるが、生活リズムの困難さが虐待を引き起こす原因にもなり得る。  
→親もそういった環境の中で育ったため、記憶にない為、この子育てしか出来ない。私たちが出来る事は、新しい情報を与えていく事。伝えて1ヶ月経っても改善されない場合は次の策を考える！  
専門職として同じ事は何度も言わない！



## 研修 2-② 「子どもに寄り添う保育」～子どものこころに寄り添うということ～

- 寄り添うって？…子どものお願いに無理な事でも否定せず、方法を考えたり、試行錯誤する事。  
集団の中で寄り添うって…??  
→一人の子どもにきちんと保育士が寄り添ってあげている姿を見て他児も安心感を持って過ごせるようになる。
- 現代スマートホンが普及し、どこに行っても、子どもが近くにいるにもネットを見たり、電話をしたり体は一緒にいるが、心は一緒ではない親子関係に。
- 0. 1. 2歳で寄り添ってもらったり、守ってもらったり、安心感などの経験をせずに育ち、3. 4. 5歳と成長していくと後で立て直していく事が困難になってくる。
- 子どもが求めてくる抱っこはいくらでもしてあげる事。抱き癖がつくといわれているが、楽しい経験や遊びの中では抱き癖はつかない。  
遊びの最中に子どもが求めない抱っこを続けると抱き癖がつく。
- 子どもは自立のために反抗する。又、「生きる力を」つける役立ても。  
大人が大人として立場が強い中どう寄り添ってあげるか？  
現代大人として対応できる親が少ない…。  
少し心の距離を持って対応しましょう。
- 体罰や脅しで反抗期を封じ込めると、後に不登校や家庭内暴力の原因に繋がる事も…



### ◎ 効果及び評価

生活リズムと一言と言っても、日々の生活の中で要因になる事が沢山あり、保育士として、子どもの小さなサインにも気づき、保護者の方に改善方法として、情報の提供をしていかなければならない。その為に私達保育士は知識を深め、根拠を説明できるよう、スキルアップしていく必要がある。担当保育士だけでなく、園全体で子ども達にどう寄り添っていくか、発達段階なども含め、試行錯誤しながら保育に活かしていきたいと思う。

(文責：なごや保育園 古田留美)